

# L'hiver dit

*Activité*

**Ressource:**

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

**Année(s):** 1e 2e 3e

**Cycle(s):** Primaire

**Contexte :** APQ

**Saison :** Hiver

## Aperçu de l'activité

Les participants font de l'activité physique d'intensité moyenne à élevée dans un environnement hivernal afin d'améliorer leur condition physique et leur état général de santé et de bien-être. Les participants réfléchissent à des façons d'être actifs en hiver et d'inciter d'autres personnes à participer à des activités afin d'adopter l'habitude de faire de l'activité physique à l'extérieur tout au long de l'année.

Consultez la page de [Considérations en matière de sécurité](#) de la ressource Au-delà des murs : activités pour l'extérieur pour de plus amples renseignements sur les normes de sécurité, des considérations de sécurité en hiver et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

## Matériel

Cônes

## Avant le jeu

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Utilisez des cônes pour établir une ligne de départ (hiver) et une ligne d'arrivée (printemps) dans l'aire d'activité.

## Pendant le jeu

- Expliquez aux participants que le but de ce jeu semblable à « Jean dit » est de traverser l'hiver pour « atteindre » le printemps en écoutant les consignes données par l'hiver. Si les participants se déplacent sans avoir reçu une consigne de l'hiver débutant par « L'hiver dit... », il leur faut retourner au début de l'hiver (ligne de départ).
- Demandez aux participants de s'entraîner à utiliser les habilités locomotrices qui seront utilisées en réponse aux « consignes de l'hiver » :
  - Faites trois sauts comme un lièvre d'Amérique – les participants font trois sauts vers l'avant.
  - Donnez quatre coups de patin sur la glace – les participants simulent quatre coups de patin vers l'avant.
  - Faites cinq pas de ski de fond – les participants font cinq pas de ski vers l'avant.
  - Descendez en toboggan pendant six secondes – les participants s'assoient et se traînent sur les fesses dans la neige six fois.
  - Immobilisez-vous comme un glaçon bien gelé – les participants s'immobilisent dans la position de leur choix.
  - Grelotez et secouez-vous pour vous réchauffer – les participants se secouent en faisant cinq pas vers l'avant.
- Invitez les participants à se placer à la ligne de l'hiver.
- Donnez les diverses consignes de l'hiver. Rappelez aux participants que si une consigne débute par « L'hiver dit », il leur faut l'exécuter. Sinon, il leur faut l'ignorer.

- Surveillez les mouvements des participants lors des déplacements vers le printemps ou du retour vers l'hiver.
- Invitez un participant qui a traversé la ligne du printemps à donner les consignes aux autres participants qui s'y dirigent toujours. Le participant peut aussi retourner à la ligne de l'hiver.

## Après le jeu

Utilisez les questions suivantes pour permettre aux participants de réfléchir à des façons d'être actifs en hiver et d'inciter d'autres personnes à participer à des activités afin d'adopter l'habitude de faire de l'activité physique à l'extérieur tout au long de l'année.

Questions :

- Qu'avez-vous aimé de cette activité?
- Remarquez comment vous vous sentez avant, pendant et après l'activité physique à l'extérieur. Quel est l'effet de l'APQ sur ce que vous ressentez?
- Quel peut être l'impact des changements dans vos sentiments sur vos autres activités à la maison ou à l'école?
- Comment pouvez-vous utiliser cette activité avec des camarades et des membres de votre famille pour les inciter à demeurer actifs à l'extérieur en hiver?

## Adaptations

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser le degré de difficulté et le plaisir pour les participants.

- Invitez les participants à inventer d'autres consignes qui correspondent à des activités d'hiver ou à un environnement hivernal.
- Invitez les participants à changer les règles du jeu (p. ex., au lieu de retourner à la ligne de départ, il faut faire marche arrière jusqu'à cette ligne)
- Invitez les participants à adapter ce jeu à d'autres saisons.

## Modifications

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser l'inclusion et le plaisir de l'ensemble des participants.

- Pour les participants à mobilité réduite : demandez-leur de choisir leurs mouvements pour suivre les consignes de l'hiver.
- Pour les participants qui ont besoin d'une surface de jeu accessible : organisez le jeu sur une surface lisse et libre de tout obstacle. Vous pourriez aussi suggérer des façons de réduire la vitesse des mouvements pour que tous les participants réussissent et participent pleinement.
- Pour les participants qui ont de la difficulté à accomplir des tâches physiques : invitez tous les participants à réfléchir à des modifications permettant de jouer sur une surface plus petite tout en limitant les mouvements à faire.